



FRIEDEN AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT

Wie Gott unseren Grenzen Frieden schafft

Erfahrungen aus unserer Kindheit haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie friedlich wir als Erwachsene unser Leben empfinden. Doch menschliche Prägungen haben nicht das letzte Wort: Von Gott initiierte Veränderungsprozesse sind ein Leben lang möglich. Er vermag schwierige Prägungen zu heilen und unseren Grenzen Frieden zu verschaffen¹.

Zwar sagen Menschen in Lebenskrisen selten ausdrücklich, dass sie sich nach Frieden sehnen; tatsächlich aber sind Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben und Konflikte in Beziehungen oft Gründe, warum Menschen psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. In der Therapie klingt das dann beispielsweise so: «Ich kreise ständig um meine Probleme, ohne dass ich eine Lösung finden könnte.» – «So kann es nicht weitergehen.» – «Wir reden nur noch aneinander vorbei.» – «Wie soll ich ihr das je vergeben?» – «Ich sehne mich einfach danach, verstanden zu werden.» – «Ich möchte nur wieder meine Mitte finden.» Hinter diesen Aussagen steckt letztlich nichts anderes als der Wunsch, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Das eingebaute Alarmsystem

Menschen sind Geschöpfe mit einem eingebauten Alarmsystem. Wenn das Leben nicht so verläuft, wie wir uns dies wünschen, kommt es zu Warnsignalen. Während der Körper mit unmissverständlichen Hinweisen wie Hunger, Durst, Müdigkeit oder Schmerz auf sich aufmerksam macht, ist die Sprache der Seele leiser, subtiler: Eine bedrängte Seele verschafft sich mit unangenehmen Gefühlen Gehör, sie zeigt eine innere Unruhe oder meldet sich in Form von Schlafstörungen. Viele Krisen (und viele «Kriege» gegen uns selber) liessen sich vermeiden, wenn wir körperliche und seelische Signale ernst nehmen, frühzeitig intervenieren und angemessen darauf reagieren würden. Richard Rohr drückt es so aus: «Wir dürfen den Schmerz nicht be-

¹ Ps 147,14



seitigen, bevor wir gelernt haben, was er uns zu sagen hat.» Statt zuzuhören neigen wir aber dazu, Symptome zu ignorieren oder zu bekämpfen.

Warum fällt es uns denn so schwer, wahrzuhaben, was sich in aller Deutlichkeit zeigen will? Weil wir uns in Momenten der Bedürftigkeit verletzlich und schutzlos fühlen. Wir sind dann besonders darauf angewiesen, dass Menschen sorgfältig mit uns umgehen. Wir haben etwas nötig – Zuwendung, Lob, Trost, Ermutigung –, können aber nie sicher sein, dass wir erhalten werden, was wir brauchen. Dass wir als Beziehungswesen auf andere Menschen angewiesen sind, macht uns verletzlich – und mit dieser Verletzlichkeit können wir allzu oft nicht angemessen umgehen.

Die Grundbedürfnisse stillen

Aus psychologischer Sicht nehmen wir unser Leben dann als friedlich und ausgewogen wahr, wenn unsere Grundbedürfnisse gestillt sind. Das hat auch der Verfasser von Psalm 131,2 erkannt: «Vielmehr habe ich besänftigt, habe zur Ruhe gebracht meine Seele. Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir.» Tatsächlich sind psychische Prozesse in erster Linie darauf ausgerichtet, die Grundbedürfnisse eines Menschen zu befriedigen.

Der 2005 verstorbene Psychotherapieforscher Klaus Grawe beschreibt in seiner Konsistenztheorie, dass jeder Mensch motivationale Ziele und Absichten im Leben hat, die er möglichst zu seiner Zufriedenheit umsetzen möchte. Diese Ziele sind sozusagen der Weg, den ein Mensch einschlägt, um seine tiefsten Bedürfnisse zu stillen. Werden nun Grundbedürfnisse dauerhaft verletzt, entsteht eine ungünstige Ist-Soll-Bilanz: Bedürfnisse bleiben ungestillt und lösen eine Spannung (Inkongruenz) aus zwischen dem, was Menschen wünschen und brauchen und dem, was sie tatsächlich erleben und bekommen².

Grawe geht von vier menschlichen Grundbedürfnissen aus, deren Befriedigung oberste Priorität hat:

• DAS BEDÜRFNIS NACH BINDUNG

Jeder Mensch hat ein angeborenes Bedürfnis nach Bindung: Wir sehnen uns danach, in Beziehung zu

treten. Wir sind bemüht, Bindung herzustellen und aufrechtzuerhalten. Unsere Beziehungserfahrungen legen dabei die Grundlage für unser (unbewusstes) Beziehungswissen. Dieses kann positiv («Ich kann mich auf Menschen verlassen») oder negativ geprägt sein («Wenn ich mich öffne, werde ich verletzt»). Unser Beziehungswissen beeinflusst auch das Bild, das wir von uns selbst und von anderen Menschen entwickeln – und es wirkt sich auf unser Beziehungsverhalten aus. Psychologen unterscheiden eine sichere von einer unsicheren Bindung: Ein sicheres Bindungsmuster beinhaltet gut ausgebildete Fähigkeiten zum Herstellen und Zulassen von Nähe und eine geringe Angst vor dem Verlassenwerden. Sicher gebundene Menschen haben als Kinder erfahren, dass sie von nahen Bezugspersonen geliebt und versorgt wurden. Entsprechend müssen sie sich nicht durch Vermeidung von Nähe vor Verletzungen schützen und können Beziehungen vertrauensvoll eingehen. Es erstaunt deshalb nicht, dass eine sichere Bindung eine wichtige Voraussetzung für konstruktive Beziehungen und zugleich ein wirksamer Schutz gegen die Entwicklung von psychischen Störungen ist³.

• DAS BEDÜRFNIS NACH ORIENTIERUNG UND KONTROLLE

Orientierung und Kontrolle gelten als ein weiteres menschliches Grundbedürfnis: Wir wollen die Welt verstehen und unser Leben gestalten. Menschen, die davon überzeugt sind, dass sie Einfluss auf ihr Ergehen haben, weisen eine höhere Lebenszufriedenheit auf und sind resistenter gegen Stress. Das Erleben und Erwarten von Kontrolle – in der Kindheit gefördert durch sensible Bezugspersonen – hat also eine schützende Funktion und ist somit ein wichtiger Bestandteil von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit.

• DAS BEDÜRFNIS NACH ERHÖHUNG UND SCHUTZ DES SELBSTWERTES

Als Menschen wollen wir wertgeschätzt und geliebt werden. Wir möchten erfahren und daran glauben können, dass wir kompetent, wertvoll und liebenswürdig

² Klaus Grawe, Psychologische Therapie, Göttingen, Hogrefe Verlag, 2000

³ Nähere Informationen: www.bindungstheorie.net

sind. Eltern tragen zu einem gesunden Selbstwertgefühl bei ihrem Kind bei, wenn sie es als Individuum ernst nehmen, es in seinen Begabungen und Stärken fördern und das Kind zugleich lehren, mit Schwächen umzugehen. Wird die Würde eines Kindes auf diese Weise geschützt und bestätigt, ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Leben erfüllt.

• **DAS BEDÜRFNIS NACH LUSTGEWINN BZW. UNLUSTVERMEIDUNG**

Kein gesunder Mensch begibt sich freiwillig in unangenehme oder schmerzhafte Situationen. Wir alle versuchen, lustvolle, angenehme Erfahrungen herbeizuführen und Schmerz oder Verletzungen zu vermeiden. Ziel ist eine möglichst positive Lust-Unlust-Bilanz.

Abhängig von den Bedingungen, die ein Kind in seinem Lebensumfeld antrifft, entwickelt es vorwiegend Annäherungsstrategien (als Ergebnis eines gesunden Umfeldes), um seine Grundbedürfnisse zu stillen oder Vermeidungsstrategien (als Folge von Verletzungen), um sich zu schützen. Dabei gilt: Zu stark ausgeprägte Vermeidungsstrategien sind hinderlich für eine positive Bedürfnisbefriedigung und machen anfällig für psychische Störungen.

• **VERMEIDUNGSSTRATEGIEN ALS LEBENSBALLAST**

Zu stark ausgeprägte Vermeidungsstrategien erschweren eine erfolgreiche Lebensbewältigung: Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren wiederholt mit Vernachlässigung und Ablehnung konfrontiert waren, empfinden ihr Dasein später mit grosser Wahrscheinlichkeit alles andere als ausgewogen und friedlich. Die Angst vor neuen Verletzungen führt zu einem Leben in der Defensive. Die Vermeidungsstrategien haben zur Folge, dass wichtige Grundbedürfnisse ungestillt bleiben. Was ursprünglich als Schutz gedacht war, kann so zum Lebensballast werden. Kinder indes, die mit ihren Anliegen und Nöten bei Bezugspersonen eine positive Resonanz finden, erfahren, dass sie geliebt und wichtig sind. Erlebte Zuneigung und Fürsorge legen ein Fundament, auf dem Kinder lernen, ihr Leben versöhnlich zu bejahen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und diese erfolgreich zu stillen: Als Erwachsene gestalten sie ihr Leben aktiv und mit einer gewissen Selbstverständlichkeit. Es fällt ihnen leicht, Grenzen einzugestehen und Hilfe anzunehmen.

Gott als Versorgungsexperte

Aus psychologischer Sicht haben Menschen mit schwierigen Startbedingungen also tendenziell eine schlechtere Prognose für ein versöhntes Leben. Aus biblischer Sicht gibt es aber auch dann noch Hoffnung: Die Bibel zeichnet das Bild eines Gottes, der als «Experte» in Sachen Versorgung und Bedürfnisstillung unseren menschlichen Grenzen Frieden schaffen will – unabhängig von den Verletzungen der Vergangenheit.

Als dieser Gott beschliesst, sein Volk Israel aus der Sklaverei in Ägypten zu befreien, wendet er sich auf dem Berg Horeb an Mose. Auf dessen zögerliche Frage hin, wer genau ihn mit dieser heiklen Mission betraue, stellt sich Gott geheimnisvoll und zugleich verheissungsvoll vor: «Ich bin, der ich bin⁴.» Diese kryptisch anmutende Selbstoffenbarung weist auf ein Spannungsfeld hin: Gott verspricht uns, dass er für uns da ist; zugleich bleibt er in seiner Souveränität unverfügbar. Er verheisst seinen Kindern Frieden, sein Eingreifen erfolgt aber selten in Form eines Befreiungsschlages. Gottes befreiende Veränderung vollzieht sich meist prozesshaft – im Falle Israels im Verlaufe einer 40-jährigen Wüstenwanderung.

Ein Friede, der jegliche Vernunft übersteigt

Gott will unseren (lebensgeschichtlichen) Grenzen Frieden verschaffen: «Denn ich allein weiss, was ich mit euch vor habe: Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn und will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt⁵.» Gott gibt uns sein Wort. Seine Verheissung aber wartet auf eine Reaktion. Die gesamte Heilsgeschichte zeugt davon, wie hartnäckig Gott um unser Vertrauen wirbt. Es ist, als ob er fragen würde: «Glaubst du, dass ich mich als treu erweisen werde? Vertraust du darauf, dass die Zukunft, der du entgegen gehst, dir zeigen wird, dass ich es bin?»

Hier liegt ein tiefes Geheimnis des Glaubens: Wenn wir inmitten von Widrigkeiten, Vergangenheitsballast und Zukunftsangst auf Gott bauen, kann er uns einen Frieden schenken, der höher ist als alle Vernunft⁶. Wie sich dieser Friede im praktischen Lebensvollzug auswirkt, erläutert Paulus in Philipper 4,11-13: «Ich habe nämlich gelernt, in allen Lagen unabhängig zu sein. Ich kann bescheiden leben, ich kann aber auch im Überfluss leben; in alles und jedes bin ich eingeweiht: satt zu werden und Hunger zu leiden, Überfluss zu haben und Mangel zu leiden. Alles vermag ich durch den, der mir die Kraft dazu gibt.»

Gott möchte uns einweihen in das Geheimnis seines Friedens. Mit dem natürlichen Alarmsystem von Körper und Seele hat er uns Schutzmechanismen zur Verfügung gestellt, die wir als Wegweiser für ein friedliches Lebens nutzen können. In allen Herausforderungen des menschlichen Daseins sind wir eingeladen, Frieden mit unserem Schicksal zu schliessen. Oder in den Worten Fjodor M. Dostojewskis gesagt: «Habe dein Schicksal lieb, denn es ist der Weg Gottes mit deiner Seele.»



Andrea Signer-Plüss ist Psychologin und in der VBG, in der Freien Evangelischen Gemeinde (FEG) Grosshöchstetten sowie als Referentin tätig. Ihr Herz schlägt für Themen an der Schnittstelle von Psychologie und Theologie.

✉ andrea.signer@vbg.net
 🌐 www.andreasigner.ch

⁴ 2 Mose 3,14

⁵ Jer 29,11

⁶ Phil 4,7